

AS FAMÍLIAS E OS ESTILOS SAUDÁVEIS DE VIDA

Por Pedro Ribeiro da Silva

A saúde das pessoas é influenciada por múltiplos factores, nomeadamente, comportamentais, genéticos e ambientais.

Todos estes factores são importantes e, nos últimos anos, a comunidade científica verificou que diversas doenças, em especial as doenças crónicas e degenerativas, têm, com frequência, na sua origem aspectos comportamentais.

Os comportamentos também denominados estilos de vida, são uma componente, fundamental, para os níveis de saúde individuais e, actualmente, já é bem conhecido como determinados estilos de vida podem ter um forte impacto negativo na saúde das pessoas e provocar vários tipos de doenças.

De acordo com os conhecimentos científicos actuais, considera-se que determinados estilos de vida como fumar, ser sedentário, ter uma alimentação desequilibrada, não saber gerir as situações de stress, podem ser causadores de doença.

Existem outros comportamentos que são protectores da saúde, dos quais podemos salientar, ter uma alimentação diversificada e equilibrada de acordo com as necessidades individuais, fazer exercício físico como andar, dormir o suficiente, saber lidar com as situações de stress.

Seria ideal que todas as pessoas tivessem, essencialmente, estilos de vida saudáveis, porque esse facto iria ter um impacto muito positivo, não apenas, na sua qualidade de vida mas afectaria, também, positivamente, a vida dos seus circundantes, familiares, amigos, colegas, vizinhos e dessa forma toda a sociedade.

Há décadas que se estuda a importância dos estilos de vida na saúde e se desenvolvem estratégias, transdisciplinares, para influenciar positivamente as pessoas a terem comportamentos considerados saudáveis.

Temos observado que é difícil produzirem-se alterações comportamentais o que torna pertinente o levantar das seguintes questões:

Porque razão muitas pessoas não têm estilos de vida mais saudáveis?

Qual é o papel da família no desenvolvimento e manutenção dos estilos de vida individuais?

Poderá a família ser um factor promotor dos estilos de vida saudáveis?

Pedro Ribeiro da Silva

BREVE NOTA CURRICULAR

- Médico especialista em Medicina Geral e Familiar
- Pós-graduado em Psicoterapia Corporal
- Mestrado em Ciências da Comunicação
- Fundador e dirigente do Grupo de Estudos da Família
- Desenvolve a sua actividade profissional na área da Promoção e Educação para a Saúde da Direcção-Geral da Saúde